

《紫金光耀大仙修真演义》

汉元丰三年，巫咸进《修真语录》于武帝。帝不能用，惜哉！书传后世，微谙其术者，亦得支体强健，益寿延年。施之种子，聪明易养。然有当弃，有当忌。先知弃忌，方可次第行功。余演其义为二十章，分功定序，因序定功。序固不可紊，功亦不可阙也。修真之士，当自得之。

邓希贤识

（一）弃忌当知

凡御女子，先明五弃：声雄皮粗、发黄性悍、阴毒妒忌，此一弃也。貌恶面青、头秃腋气、背陀胸凸、雀跃蛇行，二弃也。黄瘦羸弱、体寒气虚、经脉不调，三弃也。癫聋喑哑、跛足眇目、癰疥癩疯、太肥太瘦、阴毛粗密，四弃也。年四十以上，产多阴衰，皮宽乳慢，无益有损，五弃也。

交合有期，五忌须知：三元甲子、本命庚申、天地交合、日月薄蚀、晦朔弦望、大风大雨、雷鸣电掣、三光之下，此一忌也。山林园沼、道堂佛殿、宝塔神祠、江淮河济，二忌也。大寒大热、大饥大饱、大喜大醉、大小便急、鼎气无情，三忌也。连日醉酒、久病方痊、远归疲倦，四忌也。妇人产后未滿七七，秽污尚存，五忌也。

唯此五弃、五忌，当知避之，犯者不惟自损，即种子亦多残废不良，盖由稟赋之不正也。

（二）神气宜养

摄生之道，贵审其方。夫寡色欲，所以养精气也；薄滋味，所以养血气也；咽津液，所以养肺气也；慎嗔怒，所以养肝气也；节饮食，所以养胃气也；少思虑，所以养心气也；自省悟，所以养肉气也。遵而行之，则气壮神余矣。人于戌亥阴消阳散之时，不宜醉饱酣寐，以致百脉壅滞，关节停毒。此际当先导四脉，次展手足，斡运气机，动摇百体。俾关节开通，荣卫流畅，阴阳和合，精固神全，邪气不入，寒暑不侵，斯为摄养之道也。

（三）房内灵丹

诀云：以人补人，自得其真。阴阳之道，精髓为宝。搬而运之，后无而老。房中之事，多能杀人，亦能生人，能用之者，可以养生，不能用者，则以殒命。人能善悟房中之术，通关引气，运精补髓，故能长生也。

（四）炉中宝鼎

鼎者，锻炼神丹之具，温真养气之炉也，须未生产美妇，清俊洁白，无口体之气者为真鼎，用之大能补益。此外，如前五弃者不可用也。

（五）男察四至

男子玉茎不振，阳气未至也；振而不展，肌气未至也；展而不硬，骨气未至也；硬而不热，神气未至也。凡交合，先察四至，而后行之。

（六）女审八到

女人默咽津液，脉气到也；将身附人，胃气到也；以力动人，筋气到也；弄人双乳，肉气到也；眉尖频蹙，肝气到也；握弄玉茎，血气到也；滑津流出，脾气到也。啞人舌津，肺气到也。俱到则可交合矣。

（七）玩弄消息

凡欲交合，先自凝神定性，抱住女人，温存玩戏。啞彼唇舌，捻彼双乳。令女握弄玉茎，使之心动后，以手探阴户，微有滑津，方可入炉。依法缓缓施功，女必畅快而先败矣。

（八）鼓舞心情

妇人之情，沈潜隐伏。何以使之动，何以知其动？欲使之动者，如嗜酒则饮以香醪，多情则舔以甜语，贪财则赠以钱帛，好淫则欢以伟物。妇人心，终无所主，能见景生情，无不动也。欲知其动，或有气喘而声颤不止者，或

有目瞑鼻开而不能言者，或有目涩而定眸者，或有耳红面赤而舌尖微冷者，或有手热腹暖而语言嘈杂者，或有神思恍惚而体软、四肢不收者，或有舌下津干、将身迫近男子，或阴穴脉动滑津盈溢等状，皆情动之验也。当此之时，男子不宜急躁，缓缓采取，则得真阳矣。

（九）淬锋养锐

交合之时，男若玉茎长大填满阴户者，女情必易畅美，展茎盖有法焉。语曰“工欲善其事，必先利其器”，不可不知也。当于每日子后午前，阴消阳长之时，静室中披衣向东端坐，凝神屏虑。腹不宜饱，饱则气漱血窒；惟俾无饥，饥则血气流行。口嘘浊气，随以鼻吸清气，漱津液，闭咽送下丹田，运入玉茎，以七数为度，或二七、三七至七七止。将两手搓热如火，右手托肾囊并捋玉茎，左手于脐下左转摩八十一次。次换右手于脐下右转摩八十一次，再伸右手于尾闾，玉茎根提起向上，就根捏住，以茎于左右腿上摆击，不计其数。后乃抱女，缓缓纳玉茎于阴户，采女津液，吸女鼻气，闭咽存送玉茎以养之。后复以两手如搓索状搓之，不计数，久久自觉长大矣。若行采战，先用绢带束固茎根，次以两手上下同肾囊捧起，漱津吸气，咽送丹田，随提尾闾起接，使上下相思，助壮阳势，然后行事。

（十）演战练兵

初下手时，务遏除欲念，先用宽丑之炉演习，庶兴不甚感，亦不至于欢浓，尤易制御也。须缓缓用功，柔入刚出，三浅一深，行九九之数为一局。倘情少动，即当停住掣退，只留寸许。俟心火定息，复仍用前法。次行五浅一深，后九浅一深。切忌心急性燥，按行半月则纯熟矣。

（十一）制胜妙术

凡得真美之鼎，心必爱恋。然交合时，须强为憎恶，按定心神。以玉茎于炉中缓缓往来，或一局，或二三局，歇气定心，少顷，依法再行。俟彼欢浓，似觉难禁，更加温存，女必先泄也。其时如法攻取。若自觉欲泄，速将玉茎掣退，行后锁闭之法，其势自息。气定调匀，依法再攻，战不厌缓，采不厌迟，谨而行之可也。

此下九条，当交互融会观之，始得其妙。

（十二）锁闭玄关

锁闭者，撒手遏黄河之法也。急燥之人，须下二十余日工夫方能得闭。性柔静者，十数日可闭也。用功一月，金关永固，玉户常扃，自在施为，无漏泄者，此法中妙用也。且如交合时，玉茎缓缓进退，三浅一深，瞑目缄口，但鼻中微引气，则不喘急。稍觉欲泄，速将腰身一提，掣退玉茎寸许不动，吸气一口，提上丹田，上向脊肋，起尾闾，夹缩下部，如忍大小便急甚之状。按定心神，存想夹背之下尾闾之穴，有我精气为至宝，不可走失，随吸精气，一口咽之。少顷势定，仍前缓缓用功。稍觉情美，又复掣退，吸气定神，夹缩存想，方得不泄也。且人身气脉，上下周流，先不预制，直至快乐时，欲炽难遏，致使气导精出，以取自损。欲强闭之，则败精必流入膀胱肾囊，致生小肠膀胱气及肾冷肿痛之疾。大概欲未萌时，预为提掣，频频定住，庶玉茎不倒，筋力有余，扇鼓五千之数，方许一泄败精。而元阳真气常住丹田，以养精神。果能久行，一宵可敌十女，故曰锁闭玄关。

（十三）三峰大药

上曰红莲峰，药名玉泉，又曰玉液，曰醴泉，在女子舌下两窍中出。其色碧，为唾之精。男子以舌舔之，其泉涌出华池，咽之咽下重楼，纳于丹田，能灌溉五藏，左填玄关，右补丹田，生气生血也。

中曰双荠峰，药名蟠桃，又曰白雪，曰琼浆，在女人两乳中出。其色白，其味甘美。男子咽而饮之，纳于丹田，能养脾胃，益精神，吸之能令女经脉相通，身心舒畅，上透华池，下应玄关，使津气盈溢。三采之中，此为先务。若未生产女人无乳汁者，采之更有补益。

下曰紫芝峰，号曰虎洞，又曰玄关，药名黑铅，又名月华，在女人阴宫。其津滑，其关常闭而不开，凡媾会，女情姹媚，面赤声颤，其关始开，气乃泄，津乃溢。男子以玉茎掣退寸许，作交接之势，受气吸津，以益元阳，养精神。

此三峰大药也。惟知道者，对景忘情，在欲无欲，乃能得之。所以发白再

黑，返老还童，长生不老也。

（十四）五字真言

曰存，曰缩，曰抽，曰吸，曰闭。

存者，想也。交媾之时，觉精欲泄，速将玉茎掣退，缄口瞑目，存想我夹背之下尾闾穴，有我命门精气所在，为我至宝，不可走失。但体交而神不交，不可着意也。依法存想，纵泄亦不多，力亦不倦。久能行之，则无泄漏矣。此存字之义也。

缩者，畏缩不敢进也。精气欲泄，速缩胁掣退玉茎，提吸气一口，直上丹田，胁起尾闾，夹缩下部，不令气下，如忍大小便之状，定息存想，不得动作。少顷势歇，口吁出气，两手抱女，啞女舌，取津咽五七次，送下丹田，可以再御不倦。盖初下手时，切忌骤入径进，大势一发，难以制御。设或强闭，恐败精不散，反生他疾。大概频提频掣，不至纵欲则易制御。此缩字之义也。存、缩二字，工夫并行，无先无后，此男子闭精法也。

抽者，采取也。交媾之时，女若欢娱，必气喘声颤。男子当缄口，缓缓柔进刚退，不可燥急令深。只进半步，以鼻引女鼻气，吸之入腹，不可口吸，吸口则伤脑。一吸一抽，所谓上吸其气，下吸其津也。少顷，其气上下相应，阳物自然坚硬。稍觉难禁，宜速掣退，依存想之法，庶无走泄。此抽之义也。

吸者，翕入也。女人既泄，男子当掣退玉茎寸许，作半交接之势，上吸鼻气，下吸滑津。盖鼻为天门，下为命门，天门居上元，命门居下元，灵柯吸取，一时水火不能到，当以鼻同吸天门也。一抽一吸，上下相应，如竹管引水逆流而上。能依此术，大益精补阳，精神自固。然久行则损女人，待将息数时方可再御。此吸字之义也。抽、吸出入，上下贯通，抽中有吸，二字并行，乃女人既泄，男采其津之法也。

闭者，缄口也。交战之时，当瞑目缄口，闭气而不令出，但以鼻微微导引相应，自不致喘。若不缄闭，则人门通天门，天门通命门，肾府天门不固而上走，元阳精液必纵下而泄也。若人门固闭，脑气下降肾宫，流入琼台，上下周流，精气化洽，永无泄矣。此闭字之义也。闭字制于四字之中，初交便宜，定

息臧气，至终不可放失，则闭之一字，久与四字工夫并行也。

（十五）采炼有序

仙歌曰：“女人兴无穷，先令情意浓。徐徐方与战，上将必成功。”盖欲交合，先将鼎握抱，摩弄双乳，咂唇舌，使彼兴动后，方纳阳物于阴，缓缓交合，行九九之数，合目臧口，频频提掣，金枪不倒，此先采下峰也。下采既浓，女气发舒而上应中峰，吾款抱之，左右吸咂其汁而咽之，其美既得乃止，此次采中峰也。中采既浓，女气又发扬透于上峰，吾纵舌于彼舌下，搅其两窍，吸其津而咽者再三，此三采上峰也。上采既已，女必欢极，阴中真气方泄，乃以灵柯掣退寸许，耸身如龟，提气一口，直上丹田，容彼气而吸彼津，搬运周流，然后三采全矣。而女人亦上下通快，气脉顺畅矣。后亦吁气一二口，令女吸而咽之，以安其神气。盖此术已通，取彼既泄之真，还我不泄之精，在彼不甚损，在我大有益。阴阳相得，水火既济，御女之妙用也。

（十六）搬运有时

女人若泄，必有气喘声颤等状之验。此际当宁心息气，抱定女子，上采玉泉，中采蟠桃，下采月华，炼而得之，搬运从尾闾逆上两道白脉，串夹背，透昆仑，入泥丸，流注于口，化为琼浆，咽下重楼，直至丹田。名曰黄河逆流，能填精补髓，益寿延年。其诀在“提气咽气，存想穴道”。所谓“神到则气到，气到则精到”是也。

（十七）全义尽伦

夫人之生，有男女而后有夫妇。夫妇为人伦之始，匪媾合则无以洽恩浹义，是乖伦也。然男属阳，阳易动而易静；女属阴，阴难动而难静。今人媾合，不知制御，恣意扇鼓，须臾即泄，往往不满女欲。若依采战之法，入炉时缓缓接纳，不可急躁，缓者易制，躁者难遏，且不可令女人拍动我腰眼，进退悠久，依法采战，不惟有补于身，且使女爱恋。男畅女美，彼此均益，乃夫妇全义之道，尽伦之事也。

（十八）回荣接朽

人之修真养命，犹木之接朽回荣。以人补人，以枝接木，其理一也。仙歌曰：“世人不识长生理，但看桑间接树梨。”凡欲施工，须得十全宝鼎，数在十五之上、三十之下。女人二七为少阴，三七为盛阴，四七为壮阴。少阴养身，盛阴益寿，宜取而温养之。待赤潮辐凑，勿使大过，无不及，是吾利用。久久采炼，则留形住世。女至五七为衰阴，六七为太阴，七七为竭阴，当知远之。尤忌太肥者，脉难通；太瘦者，肌液少；劳者，神气不足；弱者，反伤阳神；惫者，阴寒；病者，阴毒。皆谓阴贼，皆在所避也。且采补在吾方寸，须心神虚寂，念虑安闲，识避忌，察证候，抽添缓缓，玩戏徐徐，弱入强出，审于欲泄未泄之先；掣退存留，明于将动已动之际。运舟在尺木，发弩由寸机。明知之士，以意逆之可也。

（十九）還元返本

還元者，挽回之法也。离中真阴，无体有信，其火好飞腾，顺用则孕体成人，逆用则结珠成宝。所谓“黄河翻浪，挽回依旧返天门”也。采炼时既用存缩以闲之矣，又用抽吸以取之矣。然下马无法，何以返还而散布哉？事毕，须平身舒脚，头安枕上，脚跟着床，体皆悬空，极力闭气，动摇其身三五次，令鼻出气，匀匀行之。若面觉热，乃是精气已升泥丸，即用两手搓擦面皮，使热以放过开。随又合唇止息，舌搅华池，神水咽下丹田，方得精气周流，为我有用之物。如此日就月将，可以逍遥云汉，游宴黄庭矣。

（二十）种子安胎

男女交媾，采取则益寿延年，施泄则安胎种子。传云：“不孝有三，无后为大。”则种子又人生之要务也。男子先须补精益肾，使阳气壮盛；女人亦宜调精养血，使子宫和暖。再候月事已过，红脉方尽，子宫正开，正宜交合。一日成男，二日成女，阳奇阴偶之义也。依法则生子禀原德明，无疾病而易养。越五日后，则阴户闭，为虚交矣。交合必两情俱感乃有应验。倘男情先动而精至，女尚未动，精虽至而不纳；或女情先动而兴过，男兴未已，精后至而亦不纳也。惟两情俱美，男深纳玉茎施泄，女耸腰收接入宫，合止片时然后退，令女正身仰卧，百试百效也。又子午为太阳时，交合则生男；卯酉为太阴时，交合则生女。又阴血先至，阳精后冲，则血开闭精，精入为骨而成男；阳精先至，阴血后参，则精开裹血，血在内而成女。精血齐至为双胎，理或然也。因附录之。

跋

世宗朝，余受廩燕京。于时陶真人以术见幸。迹其所为，皆幻怪不经，独采补为有实际，故献庙之享有遐龄，皆由于此。余慕其术，赂所藏秘诀，得纯阳子师徒经义二书，遵而行之。初若难制，久出自然。六十年间，御女百余，育儿十七，身历五朝，眼见五代。今虽告老，房中不厌，间一媾合，必敌数人。虽天逸我以年，而采补之功亦不可掩。语云：擅巧者不祥。且人生不满百，倘一旦先朝露，不忍二书失传，爰付梓人，用广大仙之德，愿与斯世同跻彭老之年也。如曰荒唐无稽，是自弃其寿也，其于余也何尤？

万历甲午春壬正月

越人九十五岁翁书于天台之紫芝室